

Avaliação e controlo de treino no remo

	Índice
Agradecimentos	III
Índice Geral	IV
Lista de Figuras	VIII
Lista de Tabelas	VIII
Lista de Gráficos	IX
Lista de Abreviaturas	XI
Resumo	XII
Abstract	XIV
CAPITULO I - INTRODUÇÃO	
1. - Pertinência e objectivos do estudo	1
CAPITULO II – Revisão da literatura	
1. - Caracterização da modalidade de remo	3
1.1 - As Origens do Remo	3
1.2 - Tipo de Provas	4
1.3 - Categorias	4
1.4 - Tipo de embarcações	4
1.5 - Melhores tempos realizados nos vários escalões	5
1.6 - Descrição Técnica do ciclo da Remada	7
2 - Os principais grupos musculares utilizados no Remo	9
2.1 - Tomada de água	9
2.2 - Fase motora	10
2.2.1 - Membros inferiores	10
2.2.2 - O Tronco	11
2.2.3 - Membros superiores	11
2.3 - Final	12
2.4 - Recuperação	12
3- Caracterização antropométrica dos remadores	13
3.1. -Variáveis antropométricas	13
3.1.1 - Relação entre variáveis antropométricas	13
3.1.2 - Estatura e massa	13
3.1.3 - Percentagem de massa gorda e massa magra	13
4 – Caracterização do esforço na modalidade de Remo	18
4.1 - Vias energéticas e gastos energéticos	19

	Índice
4.1.1 – Energia aeróbia	22
4.1.2 – Energia anaeróbia láctica	25
4.1.3 - Energia anaeróbia alactica	26
4.2 - O consumo máximo de oxigénio (VO2max)	27
4.3 – Performance no remo vs tipo de fibras	30
4.4 - Nutrição	32
4.5 – O Limiar anaeróbio	35
5 - Princípios básicos do treino de Remo	38
5.1 - Recuperação	39
5.2 - Especificidade	40
5.3 - Reversibilidade	40
5.4 - Avaliação	40
6 - Tipos de treino	40
6.1 - Utilização de Oxigénio	42
6.2 - Transporte de oxigénio	42
6.3 - O Limiar Anaeróbio	43
CAPITULO III - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	
1 - Caracterização da Amostra	45
1.1 - Recrutamento da Amostra	45
1.2 - Processo de medida	45
1.2.1 - Exame antropométrico sumário	45
1.2.1.1 - Massa	45
1.2.1.2 - Estatura	45
1.3 - Variáveis avaliadas	45
1.4 – Teste máximo, descontinuo de carga progressiva	46
1. 4.1 - Preparação do equipamento	47
1.5 - Análise da concentração de lactato sanguíneo	48
1.5.1 - Equipamento	48
1.5.2 - Preparação do equipamento	48
1.5.3 - Procedimentos para a recolha das amostras de sangue	48
2 – Medição de pregas adiposas % MG	50
2.1 - Calculo do peso da massa magra (LBW).	50
2.2 - Calculo do peso mínimo para remadores ligeiros (MW)	50

	Índice
3 - O remo-ergómetro	51
CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	53
1- Caracterização da amostra	53
2 - Apresentação dos resultados obtidos	54
2.1 - Concentrações sanguíneas de lactato	56
2.2 - Frequência cardíaca	56
2.3 – Velocidade aos 2000 m	56
2.4 – Massa corporal	57
CAPITULO V – CONCLUSÕES	
1. - Conclusões	59
2. - Limitações	61
CAPITULO VI – BIBLIOGRAFIA	62